

Активные формы обучения, несомненно, должны вызывать у обучаемых стремление разобраться в сложных профессиональных ситуациях и на основе глубокого анализа имеющихся факторов выработать оптимальное решение для реализации его в практической деятельности.

#### **Библиографический список**

1. Об органах внутренних дел : Закон Респ. Беларусь, 17 июля 2007 г., № 263-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 04. 01.2014 г., № 120-З // Консультант Плюс : Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

2. Об организации управления силами и средствами, задействованными в охране правопорядка, эффективности реагирования на поступающие в органы внутренних дел заявления и сообщения о преступлениях, административных правонарушениях и информацию о происшествиях : приказ МВД Республики Беларусь 15.03.2013 г., № 77. – Минск : МВД, 2013. – 4 с.

3. Кузнецов И.Н. Настольная книга практикующего педагога : учеб. пособие / И.Н. Кузнецов. – М. : ГроссМедиа: РОСБУХ, 2008. – С. 122–127.

4. Дроздова, И.Б. Применение интерактивных методик в подготовке участковый инспекторов милиции к противодействию насилию в семье / И.Б. Дроздова // Актуальные проблемы деятельности органов внутренних дел по противодействию насилию в семье : тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 90-й годовщ. со дня образ. подраз. участк. инспекторов милиции, Минск, 22 ноября 2013 г. / МВД Респ. Беларусь, учреждение образования «Академия МВД внутр. дел Респ. Беларусь» ; под ред. С.В. Добрияна, И.Л. Федчука. – Минск : Аккад. МВД, 2013. – С. 133–136.

**УДК 796.012**

*А. А. Ларченко  
A. A. Larchenko*

## **О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ ON SOME ISSUES IMPROVE FORCE READINESS CADETS SPECIAL LAW ENFORCEMENT ESTABLISHMENTS**

*Аннотация.* В статье изложены предложения по повышению уровня силовой подготовленности курсантов специальных учреждений правоохранительных органов, исходя из практики освоения учебной программы и специфики предстоящей служебной деятельности.

*Summary.* The article sets out proposals to increase the level of force readiness cadets special institutions of law enforcement bodies on the basis of the practice of mastering the study program and the specifics of his future professional activities.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, развитие силовых способностей.

**Keywords:** professionally-applied physical training, development of strength abilities.

Анализ материалов, полученных многими исследователями, изучающими физическое развитие и физическую подготовленность абитуриентов при поступлении в вузы, позволяет говорить о том, что абитуриенты имеют слабое физическое развитие и физическую подготовленность на начальном этапе своего обучения. Все это выражается в первую очередь в недостаточном развитии силовых, скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости [1; 2; 3]. Не являются исключением и абитуриенты, поступающие в учреждения образования системы Министерства внутренних дел Республики Беларусь. Физические нормативы при поступлении в данное учреждение образования сдавать не нужно, поэтому, как правило, у большинства абитуриентов слабое физическое развитие и физическая подготовленность. Существует мнение белорусского законодателя, вытекающее из нормативно-правовых актов Республики Беларусь, а в частности и Министерства образования Республики Беларусь, суть которого заключается в том, что если абитуриент получает разрешение на профессиональную пригодность для обучения по выбранной профессии от военно-врачебной комиссии и имеет нужный проходной балл для поступления, то он поступает в учреждение образования системы Министерства внутренних дел Республики Беларусь, и в процессе его обучения преподаватели профессионально-прикладной физической подготовки должны его обучить и привить ему профессиональные физические навыки и качества. Данная ситуация, на наш взгляд, не совсем верна, потому как предъявляются достаточно высокие требования к уровню физической подготовки выпускника «силового» вуза.

Исследования физического развития курсантов, проведенные в вузах за последние 30–40 лет, говорят о существенном изменении физического развития занимающихся: средние показатели роста, веса и окружности грудной клетки изменились [4; 5]. У курсантов мужского пола рост увеличился на 3,6 см, вес – на 3 кг, окружность грудной клетки – на 1 см. У курсантов женского пола также наблюдается аналогичная тенденция увеличения общих размеров тела под влиянием социальных факторов. Исследования, проведенные по выявлению динамики физического развития курсантов по годам обучения, позволяют судить о положительном влиянии физи-

ческого воспитания на физическое развитие и физическую подготовленность курсантов в течение всего периода обучения их в вузе.

Основываясь на личном опыте (курсант 5-го года обучения в «силовом» вузе), можно с уверенностью сказать, что для успешного овладения учебной программой крайне необходимо наличие должного уровня силовых способностей. Курсантам учреждений Министерства внутренних дел Республики Беларусь необходимо, начиная с первых дней обучения, совершенствовать физическую подготовленность путем занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, но, как показывает практика, этого не всегда достаточно. Видится перспективным выполнение дополнительных занятий в свободное время, которое предусмотрено расписанием дня курсанта.

В практике физического воспитания курсантов тренировка, совершенствование физических качеств и двигательных навыков осуществляются в основном традиционными средствами и методами. Для объективной оценки вопроса нами изучались работы, имеющие отношение к исследованию физического развития и физической подготовленности курсантов различных вузов. Как отмечают авторы, регулярные занятия физическими упражнениями способствуют снижению частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, увеличению окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии [6; 7].

Для более эффективной организации занятий физической подготовки курсантов необходимо применение тренажеров, технических средств обучения, нестандартного оборудования, которые обеспечивают высокий уровень физической подготовленности. В этой связи отмечается, что при внедрении дополнительных занятий появляется возможность достичь более высокого уровня развития основных физических качеств за более короткий промежуток времени. Это, в свою очередь, способствует повышению уровня физического развития и физической подготовленности.

В научной и методической литературе о методах воспитания физических качеств подчеркивается определенная связь между развитием быстроты и силы. Сила является одним из важных качеств для сотрудника органов внутренних дел. Она в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль при работе, требующей выносливости и ловкости [8].

Физические качества занимающихся формируются лучше, если в тренировочном процессе используются упражнения, развивающие одновременно быстроту, силу, выносливость. Поэтому параллельным применением таких упражнений можно добиться увеличения силы, быстроты, а значит выработать два динамических стереотипа, не тормозящих друг друга. Характер регуляции физиологических процессов до известной степени

сближает силовые и скоростно-силовые упражнения. В развитии скоростно-силовых качеств наиболее эффективными являются упражнения скоростно-силового характера. Это, прежде всего, разнообразные прыжковые упражнения, метание, упражнения с отягощениями и на тренажерах [8; 9; 10]. Необходимо отметить, что в комплексе скоростно-силовые упражнения являются приоритетными, т. к. сотрудник органов внутренних дел, выполняя служебные задачи, чаще применяет приемы. Невозможно эффективно выполнять специальные задачи с помощью силовых приемов, бросков, приемов задержания, бросковой техники без соответствующего уровня силового компонента.

Для наиболее эффективной подготовки рекомендуется использовать комплексы физических упражнений, которые помогут более целенаправленно развить силовые физические качества у курсантов. Упражнения, входящие в комплекс, позволяют давать нагрузку на мышцы ног, плеч, трицепс, бицепс, которые, в свою очередь, работают при выполнении бросков и приемов задержания, что способствует качественному и эффективному выполнению приемов, а значит и выполнению учебной программы в вузе по профессионально-прикладной физической подготовке, а также способствуют в выполнении задач, стоящих перед органами внутренних дел.

Предлагаем перечень упражнений, входящих в тренировочную программу:

- приседания со штангой на плечах или в специализированных тренажерах;
- тяга штанги (рукояти тренажера) к подбородку стоя;
- подтягивания на высокой перекладине широким и узким хватами;
- жимы штанги стоя, лежа или сидя;
- выполнение становой тяги со штангой с использованием тренажера.

При выполнении данных упражнений необходимо придерживаться определенной схемы тренировок, которая поможет выполнять упражнения наиболее эффективно для роста силовых качеств курсанта:

- периодичность занятий не менее 4 раз в неделю;
- продолжительность занятия – 60–90 минут;
- количество подходов для каждого упражнения – 4–5;
- количество повторений каждого упражнения в одном подходе – 10–12 раз;
- подбор веса отягощений осуществлять исходя из физических способностей курсанта.

Таким образом, данный комплекс упражнений, на основе которых рекомендуется развивать основные физические качества, направлен на по-

вышение уровня силовой подготовки за счет преимущественного развития силовых качеств посредством комплексного использования тренажеров и свободных отягощений, что позволит на должном уровне выполнять броски, приемы задержания и в целом успешно осваивать дисциплину «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

#### **Библиографический список**

1. Дворак, В.Н. Динамика показателей уровня физического здоровья студентов 1 курса / В.Н. Дворак // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Гомель. – 2005. – С. 177–179.

2. Маркевич, О.П. Изменение показателей физического здоровья студентов основного отделения в процессе обучения в вузе / О.П. Маркевич // Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества : материалы междунар. науч.-практ. конф. Брест, 2005. – С. 109–111.

3. Демьянович, С.И. Физическое воспитание как средство повышения умственной работоспособности / С.И. Демьянович // материалы Респ. науч. -практ. конф. Минск – Институт предпринимательской деятельности, 2013. – С. 45–53.

4. Кудрицкий, В.Н. Состояние физического развития и физической подготовленности студентов вузов Республики Беларусь / В.Н. Кудрицкий // Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. 2002. – № 6. – С. 47–50.

5. Пряткин, Н.В. Физическое развитие студентов Минского медицинского института за 1948–1961 гг. (по данным врачебного контроля): автореф. дис. канд. пед. наук / Н.В. Пряткин. Минск, 1965. 28 с.

6. Гзовский, Б.М. 2. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Гзовский. – Минск : Вышэйш. шк., 1978. – 96 с.

7. Сергейчик, Н. А. Физическая подготовленность студенток 1–4 курсов специального учебного отделения Гомельского государственного медицинского университета / Н. А. Сергейчик // Физическая культура студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья : материалы III Респ. науч.-практ. конф., Минск, 2005. – С. 108–110.

8. Филипенко, Л.П. Совершенствование физической подготовленности студентов в период обучения в вузе / Л.П. Филипенко // Современные проблемы физического воспитания студенческой молодежи и формирование здорового образа жизни : материалы Респ. науч.-практ. конф. Минск, 2004. – С. 63–65.

9. Бешевли, А.П. Динамика физического развития студентов при одно и двухразовых обязательных занятиях в ДонНТУ / А.П. Бешевли // Тенденции развития массового и олимпийского спорта в вузах: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Донецк, 2005. – С. 6–8.

10. Скрипко, А.Д. Технологии в физической культуре и спорте : учеб.-метод. пособие / А.Д. Скрипко. – Минск, 2001. – 124 с.